



## GUIA DE OPCIONES



Esta guía ha sido desarrollada para asistir al Departamento de Salud del Condado de Frederick para localizar los recursos e información apropiados y disponibles para poder ayudarle a tomar una decisión en lo que se refiere a un embarazo no deseado. Si usted en este momento tiene un embarazo no deseado, es muy importante que usted hable acerca de sus emociones y sentimientos con alguien en quien usted confíe, por ejemplo: un padre, abuelo, tía o tío, un amigo cercano, o algún miembro de su congregación. Es también importante que usted consulte a alguien relacionado en el campo médico para discutir las opciones que usted tiene y cual sería la mejor opción para usted y su salud.

Cualquiera que sea su decisión, usted tiene que considerar las consecuencias emocionales, sociales y físicas que esta decisión le podrían traer. También recuerde de tener un buen cuidado de su salud. Su cuerpo necesita una dieta saludable y bastante reposo para poder sobre llevar el stress emocional y físico como resultado de su decisión.

### **PREGUNTAS PARA PODER AYUDAR A DEFINIR SUS SENTIMIENTOS**

¿Cómo me siento acerca de mi embarazo? ¿Cómo me siento al saber que voy a ser mamá? ¿Cómo se siente mi compañero? ¿Qué tan dispuesto está mi compañero a ayudar? ¿Si tengo un bebe, podré trabajar, ir a la escuela ó estar en la casa? ¿Cómo me siento al saber que mi libertad va a ser restringida y que no voy a poder disponer de mi tiempo como antes? ¿Cómo considero que esta decisión me va a afectar en 5 o 10 años más adelante? Si usted opta por dar al bebe en adopción, ¿Cómo me siento al saber que alguien más va a criar a mi hijo? ¿Con quien puedo hablar acerca de mi decisión? ¿Cuales son los recursos financieros y apoyo emocional que yo tengo? ¿Qué agencias comunitarias pueden ofrecerme ayuda?

### **¿CUALES SON MIS OPCIONES?**

#### **MATERNIDAD**



El programa de Maternidad del Departamento de Salud del Condado de Frederick, trabajará con usted para asegurar de que usted tenga acceso a cuidado prenatal y servicios de salud para niños en el Condado de Frederick. Además ellos pueden proveerle mucha información de recursos disponibles para personas que necesitan apoyo social, financiero y emocional durante el embarazo y después. Puede localizarlos llamando al 301-600-1745.

#### **ADOPCION**



El estado de Maryland mantiene una lista de agencias de adopción privadas que cuentan con licencia. Usted puede obtener una copia de esta lista llamando a la Administración de Servicios Sociales al 1-800-39-ADOPT de las 8:00 am-8:00 pm Lunes a Viernes ó usted puede ver la lista a través del Internet en la siguiente dirección [www.dhr.state.md.us/ssa/privadop.htm](http://www.dhr.state.md.us/ssa/privadop.htm)

Cuando se busca una agencia de adopción hay que tomar en consideración lo siguiente:

- ¿Págara la agencia mis gastos medicos durante el embarazo? ¿Págara los gastos legales?
- ¿Cuál es la política de contacto con mi hijo después de su nacimiento y cuando esté creciendo?
- ¿Tendré orientación o consejería disponible durante mi embarazo y despues?

## **ABORTO**

Tiene que considerar los siguientes factores cuando escoja una clínica:

- Busque la sección de publicidad del libro telefónico (páginas amarillas)
- Asegurese de llamar a una clínica verdadera y no a un centro de ayuda para crisis durante el embarazo. Primero pregunte si ahí realizan abortos.
- Obtenga una referencia de una vía confiable:  
Paternidad Planificada Federación de América 1-800-230-PLAN  
Federación Nacional de Aborto 1-800-772-9100  
Llamé y pregunte acerca de los servicios de la clínica

Haga caso a su instinto y escoja una clínica que la haga sentirse cómoda

Pregunte cuantas preguntas sean necesarias y considere visitar la clínica. ¿Qué tipo de Cuidado proporcionan después del aborto y que puede hacer sí usted tiene alguna complicación, especialmente después de horas normales de trabajao.

Cualquier cosa que usted decida, recuerde planear para el futuro. Sí usted no desea otro embarazo, usted tiene dos opciones:

Usted puede dejar de tener sexo en el futuro. Esto significa aprender a ser decidida junto con su compañero.

Ó

Usted puede decidir seguir teneindo sexo con la protección adecuada. Los servicios de Planificación Familiar están disponibles en el Centro de Salud del Condado de Frederick.

Llamé al Departamento de Salud del Condado de Frederick  
Al teléfono 301-600-1739  
Para hacer una cita.

El departamento de Salud del Condado de Frederick no se hace responsable por ninguno de los recursos mencionados en este panfleto.